

Sara a Alaw's Stori

Rwy'n bwydo ar y fron bellach ers 10 wythnos a hon yw un o'r teithiau mwyaf pwerus i mi fod arni.

Roeddwn yn benderfynol o fwydo ar y fron cyn i Alaw gael ei geni. Mae wastad wedi ymddangos fel y peth naturiol i'w wneud. Fodd bynnag ar ôl clywed cymaint o straeon gan bobl a oedd yn ei chael hi'n anodd bwydo ar y fron roeddwn yn poeni na fyddwn yn gallu gwneud hynny. Er y pryderon hyn gwrthodais brynu unrhyw laeth fformiwla "wrth gefn" ar gyfer fy mag ysbyty.

Roedd y tro cyntaf i mi fwydo Alaw yn teimlo'n naturiol iawn ac nid oedd angen fawr o gymorth arnaf, fodd bynnag nid oedd yn bwydo rhyw lawer wrth i'r diwrnod fynd yn ei flaen. Pan oedd hi'n barod i gael ei bwydo, sylweddolais nad oedd mor hawdd ag yr oeddwn wedi'i ddisgwyl. Roedd Alaw yn faban cysglyd iawn ac ni fyddai'n deffro i gael ei bwydo, felly fe wnaeth y bydwragedd fy annog i'w deffro i gael ei bwydo bob 3 awr. Roedd hi weithiau mor gysglyd nes y byddai'n disgyn i gysgu ar ganol cael ei bwydo. Arhosais ar ward Llifon am 2 noson ar ôl iddi gael ei geni er mwyn sefydlu patrwm bwydo. Roedd y bydwragedd a'r staff cymorth ar ward Llifon yn gefnogol, gan ein hannog a'n helpu i gydio a bwydo'n dda. Fe wnaethant fy nysgu sut i dynnu llaeth â llaw er mwyn i ni allu cael y colostrwm a'i roi iddi gyda chwistrell.

Ar ôl i ni gael mynd adref, dim ond tra'n gorwedd i lawr y gallwn fwydo Alaw. Eto, cefais fy synnu pa mor anodd oedd dysgu safleoedd bwydo eraill ac addasu i'w defnyddio. Roedd y fydwraig gymunedol yn anhygoel a dywedodd y byddai'n anfon rhywun i fy helpu y diwrnod canlynol. Daeth Helen o Penrhos Stanley draw y diwrnod canlynol ac roedd yn llawn gwybodaeth ac mor gefnogol. Arhosodd am dros awr a phan adawodd roedd Alaw yn bwydo'n gyfforddus ar fy mron chwith gan orwedd ar draws fy stumog. Cafodd ymadrodd syml Helen "tummy to mummy, nipple to nose" ei serio yn fy nghof. Dywedodd y byddai'n galw i'm gweld y diwrnod canlynol er mwyn sicrhau fy mod yn gallu bwydo yr un fath gyda'r fron dde hefyd. Pan gyrhaeddodd y diwrnod canlynol, atebais y drws eisoes yn bwydo ar y fron dde, diolch i'w chymorth y diwrnod blaenorol.

Rydym wedi parhau i ddysgu ers hyn. Rydym wedi dysgu sut i fwydo gan ddefnyddio'r safle gafael mewn pêl rygbi a hefyd rwyf wedi dysgu pryd mae am gael ei bwydo ac weithiau pan fydd wedi cael gormod. Rwyf wedi gallu goresgyn problemau megis tethi wedi cracio a gorlawnder gan ddefnyddio gwahanol gynnyrch 'lansinoh'. Roedd yn rhaid i ni addasu i fwydo'n gyhoeddus ac roeddwn yn poeni am hyn i ddechrau, ond nid wyf erioed wedi cael problem. Mae gymaint o wahanol gynnyrch ar gael i'ch helpu, p'un a yw'n glustog i leoli'r baban, cynnyrch ar gyfer yr effeithiau corfforol neu'n dop nyrsio del. Rwyf wedi prynu un neu ddau o dopiau nyrsio del fel anrheg i mi fy hun, sydd wedi rhoi hwb i fy hyder pan fyddaf yn bwydo o flaen eraill.

Mae Alaw yn prifio'n wych ac rwyf wedi bod wrth fy modd yn ei bwydo gan ei fod wedi creu cyswllt arbennig iawn rhyngom. Bu'n anodd ar brydiau, yn arbennig yn ystod cyfnodau o fwydo clwstwr, ond gall hefyd fod yn esgus gwych i mi eistedd i lawr am ddiwrnod! Gyda'r cymorth cywir gan fy ngŵr, fy nheulu a'm ffrindiau a'r holl staff yn yr ysbyty a'r gymuned rydym wedi gallu dal ati ac rwyf mor falch fy mod wedi gwneud hynny.